

Obsah

Předmluva	9
ZIMA	10

PROSINEC

1.12. Každodenní jitro	12
2.12. Z historie naturopatie	14
3.12. Léčíme si sezonní choroby. Chřipka	18
Tajemství svaté Hildegardy.	
Extrakt proti chřipce	19
4.12. Léčíme chřipku (pokračování)	20
5.12. O autorce: jsme medicínská dynastie	22
6.12. Léčíme si angínu	24
7.12. Tajemství svaté Hildegardy.	
Polévka pro léčení plic	25
Prospěšná potravina. Maklura	26
Propolisové máslo	27
8.12. O autorce: jsme medicínská dynastie (pokračování)	27
9.12. Ovesný rosol	29
10.12. Koření – chuť + zdraví. Šafrán	31
11.12. Šafrán (pokračování)	33
12.12. Sedm divů přírody	34
Olivový olej	35
13.12. Voda – záruka zdraví	37
14.12. Voda – záruka zdraví (pokračování)	39
15.12. Voda – záruka zdraví (pokračování)	40
16.12. Zarostlý nehet	42
17.12. Osteoporóza – nemoc starších lidí	43
18.12. Koření: chuť + zdraví. Ločidlo čertovo lejno	45
19.12. Zvláštní dny roku. Den svatého Nikolaje	47
20.12. Z historie medicíny	49
21.12. Zvláštní dny roku. Den zimního slunovratu	54
22.12. Pozdrav Slunci – Súrja namaskár	57
23.12. Z historie naturopatie	62
Sebastian Kneipp	62
24.12. Z historie naturopatie	65
Sebastian Kneipp (pokračování)	65
25.12. Den zrození Slunce	67
26.12. Užitečné rady	70
27.12. Pomeranč	72
28.12. Vyrábíme amulety	73

29.12. Vyrábíme amulety (pokračování).....	76
Prospěšné jídlo. Tibetská kaše	77
30.12. Je čas zdobit stromeček	78
31.12. Prospěšné jídlo. Zeleninový dort.....	80
Přičarujte si splnění přání	81

LEDEN

1.1. Praktické rady. Boj s kocovinou.....	82
2.1. Tajemství krásy.....	83
Praktické rady. Suchý chléb	84
3.1. Vyrábíme amulety (pokračování).....	85
4.1. Recept svatě Hildegardy proti nachlazení.....	87
Zostření artritidy a revmatismu	88
5.1. Recepty pro zdraví.....	88
Recepty svatě Hildegardy pro zvýšení chuti k jídlu ..	89
6.1. Zvláštní dny roku. Pravoslavný Štědrý den	90
7.1. Zvláštní dny roku. Narození Krista	91
Andělé strážní	92
Andělé a hněv	93
8.1. Andělé a rovnováha	95
Rozhovor s anděly	96
9.1. Přípravujeme se na ponoření do prorubu v ledu...	97
10.1. Věštění z čajových lístků	99
11.1. Koření: chuť + zdraví. Kopr.....	101
12.1. Sedm divů přírody. Citron	104
13.1. Zvláštní dny roku.	105
Nový rok ve starodávném stylu	105
14.1. Vasilův den	107
15.1. Jídlo prospěšné pro štítnou žlázu	108
16.1. Šišinka: signaturní buňky	110
17.1. Čaj a káva pro zlepšení nálady	111
18.1. Věštění z vody	112
19.1. Zvláštní dny roku. Tři králové. Očista vodou	114
Léčíme se chvojím	115
20.1. Medicínská astrologie.....	116
21.1. Medicínská astrologie (pokračování)	122
22.1. Medicínská astrologie (pokračování)	123
23.1. Zastavení záchvatu při astmatické bronchitidě ..	126
Stříbro pro štítnou žlázu.....	127
24.1. Pohyb je život!	128
25.1. Taťánin den	129
26.1. Jedeme se ohřát na sluníčko	131
27.1. Krystaloterapie, litoterapie	134
28.1. Terapie barvami minerálů	135
Čakry	136

29.1. Posilujeme nervovou soustavu.....	138
Kozlík lékařský (valeriána).....	139
30.1. Posilujeme nervovou soustavu (pokračování)	140
31.1. Koření: chuť + zdraví. Zázvor	142

ÚNOR

1.2. Užitečné recepty – všeho chuť	145
2.2. Poznáváme sami sebe: klasifikace lidí podle endokrinního typu	146
3.2. Klasifikace lidí podle endokrinního typu (pokračování)	148
4.2. Klasifikace lidí podle endokrinního typu (pokračování)	150
5.2. Klasifikace lidí podle endokrinního typu (pokračování)	151
6.2. Sedm divů přírody. Hořčík (sírán hořečnatý)	153
7.2. Sedm divů přírody. Citron (viz také 12. leden)....	157
8.2. Sedm divů přírody. Citron (pokračování).....	158
9.2. Sedm divů přírody. Citron (pokračování).....	160
10.2. Třezalka při nervových poruchách	161
11.2. Sedm divů přírody. Česnek.....	162
12.2. Když se nalévají pupeny na stromech... ..	165
13.2. Když se nalévají pupeny na stromech... (pokračování).....	167
14.2. Elixír mládí – víno z pupenů kaštanu	168
15.2. Sebediagnostika	169
Diagnostika podle jazyka	170
16.2. Diagnostika podle jazyka (pokračování)	172
17.2. Krystaloterapie.....	174
18.2. Krystaloterapie (pokračování)	176
19.2. Krystaloterapie (pokračování)	177
20.2. Při dodržování velkého půstu... Kaše	179
21.2. Při dodržování velkého půstu... (Kaše, pokračování)	182
22.2. Naturopatické recepty s minerály	184
23.2. Opatrujte muže	185
24.2. Sůl.....	188
25.2. Brukev řepák (vodnice).....	190
Recepty pro vyvádění kamenů	190
26.2. Hydroterapie podle Kneippa	192
27.2. Octové zábaly podle Kneippa	193
28.2. Modlitba svatého Františka z Assisi.....	195
Využíváme sílu uzlů	196
O autorce.....	203